

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**   |  |  | | --- | --- | | 1. **Пояснительная записка** 2. **Учебный план**    1. Календарный учебный график    2. План учебного процесса    3. Расписание учебных занятий 3. **Методическая часть**    1. Методика и содержание и работы по предметным областям       1. Теоретические основы физической культуры и спорта       2. Общая физическая подготовка       3. Вид спорта пулевая стрельба          1. Техническая подготовка          2. Тактическая подготовка       4. Различные виды спорта и подвижные игры       5. Национальный региональный компонент       6. Спортивное и специальное оборудование    2. Рабочие программы по предметным областям    3. Объемы учебных нагрузок    4. Методические материалы       1. Психологическая подготовка       2. Рекомендованные показатели соревновательной деятельности    5. Методы выявления и отбора одаренных детей    6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы 4. **План воспитательной работы** 5. **Система контроля и зачетные требования**    1. Комплексы и таблица контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы    2. Перечень тестов и вопросов по текущему контролю освоения теоретической части Программы    3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся    4. Программные требования к результатам освоения Программы 6. **Перечень информационного обеспечения** | 3  8  8  10  11  11  11  11  12  12  13  14  15  15  17  18  18  19  20  21  21  28  28  28  29  31  31  32  34  27  35  36  36  37  38  38  40  45  45  46 | |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставить возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта физические способности и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Среди большого многообразия средств решения этой задачи важное место занимает один из видов стрелкового спорта - пулевая стрельба.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта пулевая стрельба (далее Программа) ориентирована на обучающихся и тренеров - преподавателей МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону.

**Цель** Программы – развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании посредством приобщения их к регулярным занятиям пулевой стрельбой.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

* укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* удовлетворение потребностей в двигательной активности;
* подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
* отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
* подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Стрелковый спорт, как таковой, один из древнейших прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из [лука](http://ru.wikipedia.org/wiki/Лук_(оружие)) и [арбалета](http://ru.wikipedia.org/wiki/Арбалет). С появлением в середине XIV века [огнестрельного оружия](http://ru.wikipedia.org/wiki/Огнестрельное_оружие) начались состязания по стрельбе из [гладкоствольных ружей](http://ru.wikipedia.org/wiki/Гладкоствольное_оружие), а создание [нарезного оружия](http://ru.wikipedia.org/wiki/Нарезное_оружие) обусловило развитие пулевой стрельбы.

В России стрелковый спорт начал развиваться с конца [XIX века](http://ru.wikipedia.org/wiki/XIX_век). Первые соревнования прошли в [Хабаровске](http://ru.wikipedia.org/wiki/Хабаровск) [25 мая](http://ru.wikipedia.org/wiki/25_мая) [1898 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1898_год) на гарнизонном полигоне как народные состязания. В 1952 года команда СССР по пулевой стрельбе впервые принимала участие в Олимпийских играх.

Соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых [Олимпийских игр](http://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийские_игры) в [1896 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1896_год), с [1897 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1897_год) проводятся чемпионаты мира по пулевой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был [Пьер де Кубертен](http://ru.wikipedia.org/wiki/Кубертен,_Пьер_де), который сам был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов пулей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят 5 упражнений. Из них 2 женских (МВ-3х40, ВП-60) и 2 мужских (МВ-3х40, ВП-60) и смешанное упражнение мужчина + женщина (ВП-40+40). В олимпийской программе по стрельбе из пистолета также разыгрывается 5 комплектов медалей. Из них 2 женских (МП-60, ПП-60), 2 мужских (МП-60СС, ПП-60) и смешанное упражнение мужчина + женщина (ПП-40+40).

Программа составлена в соответствии с:

* Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* приказом Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г.;
* постановлением Администрации города Ростова-на-Дону № 705 от 11.08.2015 г.;
* постановлением Администрации города Ростова-на-Дону № 153 от 19.02.2016 г.;
* [приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам](http://ivo.garant.ru/document?id=72015140&sub=0);
* с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденного приказом Министерства спорта России № 35 от «19» января 2018.

Настоящая Программа нацелена на базовый уровень сложности, который предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта – пулевая стрельба.

Вариативные предметные области базового уровня: различные виды спорта и подвижные игры; национальный региональный компонент; спортивное и специальное оборудование.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе 9 лет. Прием на обучение по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования. Поступающий на обучение по Программе должен предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой без ограничений.

Срок обучения по Программе составляет до 6 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮЦ «Танаис» и качества освоения Программы (выполнение контрольно-переводных нормативов и спортивных разрядов).

**Длительность обучения по Программе, количество обучающихся в группе** представлены в таблице 1.

**Таблица 1.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень сложности** | **Год обучения** | **Наполняемость групп (минимальное количество человек в группе)** | **Наполняемость групп (максимальное количество человек в группе)** | **Объем тренировочный нагрузки (час/нед.)** |
| Базовый | 1 | 14 | 25 | 6 |
| 2 | 12 | 20 | 6 |
| 3 | 10 | 14 | 8 |
| 4 | 10 | 14 | 8 |
| 5 | 8 | 12 | 10 |
| 6 | 8 | 12 | 10 |

Планируемые результаты освоения Программы:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: знание истории развития пулевой стрельбы; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ [законодательства](http://ivo.garant.ru/document?id=12057560&sub=4) в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «пулевая стрельба»: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики пулевой стрельбы; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке для пулевой стрельбы; знание требований техники безопасности при занятиях пулевой стрельбой; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по пулевой стрельбе.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами пулевой стрельбы и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «национальный региональный компонент: знание особенностей развития стрелковых видов спорта в Волгоградской области.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»: знание устройства спортивного и специального оборудования по пулевой стрельбе; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН** 
   1. **Календарный учебный график.**

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчѐта 46 недель тренировочной работы, 6 недель активного отдыха в спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), участием в тренировочных сборах; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия.

На самостоятельное обучение выносятся такие предметы как, теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование. Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, и другие формы).

Расписание тренировочных занятий составляется с учѐтом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Начало учебного года в МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону – 1 сентября.

Продолжительность учебной недели – пятидневная рабочая неделя с двумя выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

- 1 – 10 января – Новогодние каникулы;

- 23 – День защитника Отечества;

- 8 марта – Международный женский день;

- 1 мая – Праздник Весны и Труда;

- 9 мая – День Победы;

- 12 июня – День России;

- 4 ноября – День народного единства.

Календарный учебный график представлен в таблице 2.

**Таблица 2**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Базовый уровень | | | | | |
|  | Год обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| сентябрь | 01-04 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 07-11 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 14-18 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 21-25 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
|  | 28.09-02.10 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| октябрь | 05-09 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 12-16 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 19-23 | Э,П | Э,П | Э,П | Э,П | Э,П | Э,П |
| 26-30 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| ноябрь | 02-06 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 09-13 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 16-20 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 23-27 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
|  | 30.11-04.12 | ТП | ТП | ТП | ТП | ТП | ТП |
| декабрь | 07-11 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 14-18 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 21-25 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 28-31 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
|  | 01-08 | К | К | К | К | К | К |
| январь | 11-15 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 18-22 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 25-29 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| февраль | 01-05 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 08-12 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 15-19 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 22-26 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| март | 01-05 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 08-12 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 15-19 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 22-26 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
|  | 29.03-02.04 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| апрель | 05-09 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 12-16 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 19-23 | Э,П | Э,П | Э,П | Э,П | Э,П | Э,Ш |
| 26-30 | ТП | ТП | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| май | 03-07 | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 10-14 | П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 17-21 | П | П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 24-28 | П | П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
|  | 31.05-04.06 | П | П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| июнь | 07-11 | П | П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 14-18 | П | П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 21-25 | П | П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
|  | 28.06-02.07 | П | П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| июль | 07-11 | П | П | Т,П | Т,П | Т,П | Т,П |
| 14-18 | П | П | П | П | П | П |
|  | 19.07.-31.08 | К | К | К | К | К | К |
| Сводные данные | Аудиторные занятия (Т) | 26 | 26 | 32 | 32 | 38 | 38 |
| Практические занятия (П) | 220 | 220 | 298 | 298 | 372 | 372 |
| Промежуточная аттестация (Э) | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 6 |
| Итоговая аттестация(Ш) |  |  |  |  |  | 4 |
| **Всего** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |

* 1. **План учебного процесса** представлен в таблице 3.

**Таблица 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей | Общий объем учебной  нагрузки (в часах) | Самостоятельная  работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | |
| теоретические | практические | промежуточная | Итоговая | Базовый уровень | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  | **Общий объем часов** | **2208** |  |  |  |  |  | **276** | **276** | **368** | **368** | **460** | **460** |
| **1** | **Обязательные предметные области** | **1596** |  |  |  |  |  | **204** | **204** | **266** | **266** | **328** | **328** |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 212 |  |  |  |  |  | 28 | 28 | 36 | 36 | 42 | 42 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 686 |  |  |  |  |  | 86 | 86 | 114 | 114 | 143 | 143 |
| 1.3 | Пулевая стрельба | 698 |  |  |  |  |  | 90 | 90 | 116 | 116 | 143 | 143 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | **612** |  |  |  |  |  | **72** | **72** | **102** | **102** | **132** | **132** |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 348 |  |  |  |  |  | 40 | 40 | 56 | 56 | 78 | 78 |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование | 168 |  |  |  |  |  | 22 | 22 | 28 | 28 | 34 | 34 |
| 2.3 | Национальный региональный компонент | 96 |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 18 | 18 | 20 | 20 |
| **3** | **Теоретические занятия** | **212** |  |  |  |  |  | **28** | **28** | **36** | **36** | **42** | **42** |
| **4** | **Практические занятия** | **1952** |  |  | **1952** |  |  | **242** | **242** | **326** | **326** | **408** | **408** |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | 1776 |  |  | 1776 |  |  | 233 | 233 | 292 | 292 | 363 | 363 |
| 4.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 120 |  |  | 120 |  |  | 6 | 6 | 24 | 24 | 30 | 30 |
| 4.3 | Иные виды практических занятий | 56 |  |  | 56 |  |  | 3 | 3 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| **6** | **Аттестация** | **44** |  |  |  | **40** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **10** | **10** |
| 6.1 | Промежуточная аттестация | 40 |  |  |  | 40 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 6 |
| 6.2 | Итоговая аттестация | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 4 |

* 1. **Расписание учебных занятий**

Расписание занятий составляется и утверждается администрацией ДЮЦ «Танаис» ежегодно с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования материальной базы центра и арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и уровня сложности Программы и не может превышать:

* на базовом уровне 1,2, 3 годов обучения – 2 часов;
* на базовом уровне 4,5,6 годов обучения – 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
   1. **Методика и содержание работы по предметным областям.**
      1. **Теоретические основы физической культуры и спорта.**

Примерный учебный план по теоретической подготовке представлен таблице 4.

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Годы обучения/** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| История развития спорта | 1 | 1 |  |  |  |  |
| История развития пулевой стрельбы |  |  | 1 | 1 |  |  |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Значение занятий физкультурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни |  |  |  |  | 2 | 2 |
| Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| Этика в спорте |  |  |  |  | 2 | 2 |
| Правила по пулевой стрельбе | 2 | 2 | 6 | 6 | 10 | 10 |
| Гигиенические знания, умения и навыки | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Основы здорового питания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Способы формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Требования техники безопасности при занятиях пулевой стрельбой | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Итого | 28 | 28 | 36 | 36 | 42 | 42 |

* + 1. **Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения**. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног**. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища**. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа а спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, с отягощеньями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре. Приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения н гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами, упражнения на тренажерах.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости**. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

* + 1. **Вид спорта пулевая стрельба**
       1. **Техническая подготовка**

Программный материал по технической подготовке для обучающихся 1-2 года обучения представлен в таблице 5.

**Таблица 5**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:  изготовка для стрельбы «лёжа» с применением упора  изготовка для стрельбы «лёжа» с применением ремня;  прицеливание с диоптрическим прицелом;  управление спуском (плавность, «неожиданность»); дыхание. |
|  | Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). |
|  | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). |
|  | Работа со спортивным оборудованием |
|  | Практические стрельбы:  на укороченных и полной дистанциях;  по белому листу и мишени; на «кучность» и совмещение |
|  | Контрольные стрельбы:  стрельбы «на кучность», «совмещение», прикидки;  выполнение упражнений по условиям соревнований;  квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности) |
|  | Соревнования |

Примерный годовой план по технической подготовке 3-4 года обучения представлен в таблице 6.

**Таблица 6**

|  |  |
| --- | --- |
| Практические занятия | |
|  | Общефизическая подготовка: медленный бег, подвижные игры, настольный теннис, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно). Специальная физическая подготовка. |
|  | Специальные навыки. |
|  | Работа со спортивным и специальным оборудованием |
|  | Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:  изготовка для стрельбы «лёжа» с применением упора;  изготовка для стрельбы «лёжа» с применением ремня;  прицеливание с диоптрическим прицелом;  управление спуском (плавность, «неожиданность»);  дыхание. |
|  | Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). |
|  | Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки. |
|  | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). |
|  | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). |
|  | Практические стрельбы:  на укороченных и полной дистанциях;  по белому листу и мишени;  на «кучность» и совмещение |
|  | Расчет и внесение поправок. |
|  | Контрольные стрельбы  стрельбы «на кучность», «совмещение», прикидки;  выполнение упражнений по условиям соревнований;  квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности). |
|  | Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном) (для винтовочников) |
|  | Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном) (для винтовочников). |
|  | Соревнования |

Примерный годовой план по технической подготовке 5-6 года обучения представлен в таблице 7.

**Таблица 7**

|  |  |
| --- | --- |
| Практические занятия | |
|  | Общефизическая подготовка: (медленный бег, подвижные игры, настольный теннис, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно). Специальная физическая подготовка. |
|  | Специальные навыки. |
|  | Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:  совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»;  освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»;  освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»;  прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами;  управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)  дыхание. |
|  | Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). |
|  | Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). |
|  | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). |
|  | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). |
|  | Практические стрельбы:  на укороченных и полных дистанциях;  по белому листу и мишени;  на «кучность» и «совмещение». |
|  | Расчет и внесение поправок между сериями. |
|  | Контрольные стрельбы:  стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;  выполнение упражнений по условиям соревнований;  квалификационные соревнования (зачёт по технической подготовленности). |
|  | Соревнования |
|  | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия. |

* + - 1. **Тактическая подготовка**

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко в спорте.

Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка - это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психологической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности обучающегося, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное - кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности стрелка организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований свои поведение и действия при изменении условий внешней среды и психологического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого выстрела и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Готовясь к выступлению, стрелок во время тренировочных занятий по заданию тренера-преподавателя или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность - психологическую готовность спортсмена к выступлению.

*Объективные факторы* изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

* изменение освещенности при переменной облачности;
* сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
* несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
* сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
* незначительные неисправности оружии, не дающие права на дополнительное время;
* нехватка времени, определяемого условиями правил проведения соревнований;
* шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговоров на соседних щитах (установках);
* повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
* вмешательство судьи.

*Субъективные факторы,* отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

* высокая ответственность;
* сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
* посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
* боязнь плохого выстрела;
* неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
* утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
* ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции.

Знания по тактике, только накопленные, не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются соревнования. Наибольшие внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство, - это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

* + 1. **Различные виды спорта и подвижные игры**

Пулевая стрельба является сложно координационным навыком. Овладеть им доступно каждому, но с затратой большого труда, времени на изучение основ теории стрельбы, материальной части оружия, а главное - на овладение техникой меткого выстрела, систематического совершенствования ее элементов, закрепления и совершенствования приобретенных навыков.

Занятия пулевой стрельбой формирует у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер, волю к победе. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями.

Основное требование к стрельбе – точность, тем не менее, этот вид спорта требует хорошей физической подготовки и выносливости. Важным фактором, влияющим на результативность, в зависимости от дисциплины, является хорошая специальная выносливость спортсмена. Эта специальная выносливость может быть легко приобретена, если спортсмен обладает хорошей общей выносливостью.

Спортивная стрельба из винтовки, как правило, связана со значительными статическими нагрузками.

Кроме того, стрельба связана с задержкой дыхания. Так, суммарная задержка дыхания, достигающая при четырехчасовой стрельбе 40-50 минут, неизбежно вызывает кислородное голодание организма, влекущее за собой преждевременное утомление, что еще раз подтверждает большое значение для стрелка физической подготовки, и в частности, развитие силы и выносливости.

При составлении планов тренировочных занятий тренерам-преподавателям необходимо учитывать, что на избранный вид приходится от 50 до 57% учебного времени, а оставшиеся используется на обязательные составляющие разделы теоретическую подготовку, ОФП: легкую атлетику (кросс), статическую гимнастику, подвижные и спортивные игры и др.

В тренировки пулевиков рекомендуется включать:

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиваниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини футбол, в настольный теннис, в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки на скакалке. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

* + 1. **Национальный региональный компонент** предполагает знание особенностей развития пулевой стрельбы в Волгоградской области

Примерный учебный план тренировочных занятий по предметной области «Национальный региональный компонент» представлен в таблице 8.

**Таблица 8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки/ год обучения | Базовый уровень сложности | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Особенности развития в пулевой стрельбы в Волгоградской области и ДЮЦ «Танаис» | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| Посещение соревнований по пулевой стрельбе | 8 | 8 | 4 | 4 | 8 | 8 |
| Участие в первенствах Волгоградской области |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Итого по предметной области | 10 | 10 | 18 | 18 | 20 | 20 |

* + 1. **Спортивное и специальное оборудование**

Примерный учебный план тренировочных занятий по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» представлен в таблице 9.

**Таблица 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Виды подготовки/ год обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | Виды спортивного оружия | 4 | 4 | 5 | 5 | 7 | 7 |
|  | Мишени и требования к мишеням | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
|  | Спортивная одежда и снаряжение | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
|  | Калибры и инструменты | 4 | 4 | 6 | 6 | 9 | 9 |
|  | Электронные мишенные установки | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Неисправности | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
|  | Тиры и другие сооружения | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
|  | Итого часов | 22 | 22 | 28 | 28 | 34 | 34 |

* 1. **Рабочие программы по предметным областям.**

Система многолетней подготовки пулевиков требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в пулевой стрельбе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех уровнях обучения заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и соревнования.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные пулевики могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Планы-графики освоения учебного материала по предметным областям представлены в таблицах 10-12.

**Таблица 10**

**Учебный план-график**

**распределения учебных часов по дополнительной предпрофессиональной программе «Пулевая стрельба»**

**базового уровня 1-2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во часов в год | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| Теория | 26 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочные мероприятия | 211 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Физкультурные и спортивные мероприятия | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Иные виды практических занятий | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аттестация | 6 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | 252 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

**Таблица 11**

**Учебный план-график**

**распределения учебных часов по дополнительной предпрофессиональной программе «Пулевая стрельба»**

**базового уровня 3-4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во часов в год | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| Теория | 32 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочные мероприятия | 264 | 2 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 5 | 7 | 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 2 | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 5 | 5 | 2 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Физкультурные и спортивные мероприятия | 24 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Иные виды практических занятий | 10 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Аттестация | 6 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | 336 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

**Таблица 12**

**Учебный план-график**

**распределения учебных часов по дополнительной предпрофессиональной программе «Пулевая стрельба»**

**базового уровня 5-6 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во часов в год | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| Теория | 38 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочные мероприятия | 327 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 6 | 8 |  | 9 | 9 | 9 | 5 | 1 | 9 | 9 | 9 | 5 | 9 | 9 | 9 | 9 | 3 | 5 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 6 | 4 | 1 | 10 | 10 | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Физкультурные и спортивные мероприятия | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Иные виды практических занятий | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |
| Аттестация | 10 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | 420 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

* 1. **Объемы учебных нагрузок**

Объемы учебных нагрузок представлены в таблице 13.

**Таблица 13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни сложности | Год обучения | Объем учебных нагрузок (часов в неделю) |
| Базовый | 1 | 6 |
| 2 | 6 |
| 3 | 8 |
| 4 | 8 |
| 5 | 10 |
| 6 | 10 |

* 1. **Методические материалы**
     1. **Морально-волевая и психологическая подготовка.**

Начинающий спортсмен уже воспитан примерами родителей в семье, близких, старших товарищей, вызывающих уважение, героев книг, кино- и телефильмов, которым хочется подражать. Тренер-преподаватель должен продолжать воспитание, используя и развивая то положительное, что стало частью юной натуры, и, решая свои задачи, прививать качества, необходимые для успешных занятий пулевой стрельбой.

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику пулевой стрельбы и основывая на следующих педагогических принципах:

* сознательности - стрелок, осознанно, с доверием принимает советы-указания;
* систематичности - планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
* всесторонности - воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
* согласованности - мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.
* При планировании должны быть отражены специфика пулевой стрельбы и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства видов спорта:
* создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
* формирование у спортсменов мотивации достижений;
* применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
* формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;
* обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
* управление психологическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
* определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
* освоение средств и методов психологического восстановления.

*Морально-волевая подготовка.*

*Морально-волевая* подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является *воспитание моральных сторон личности* спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим.

Все эти качества более ярко выражены и проявляются у тех подростков, которые любят свою страну, гордятся ее историей, великими доблестями соотечественников, достижениями в труде, науке, культуре, искусстве, спорте.

В беседах, конкретных ситуациях тренер-преподаватель должен дать юным спортсменам знания о личностных качествах, приводя примеры их проявлений в жизненных обстоятельствах.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка - необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немыслимы успехи в спорте. Тренер-преподаватель должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств - в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер-преподаватель обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Ученики тренера-преподавателя, сознательно сочетающих средства технической подготовки и приемы волевого воспитания, стабильно показывают высокие спортивные результаты на соревнованиях разного ранга. Задача состоит в том, чтобы техническая и волевая подготовки стали составляющими целостного тренировочного процесса. Воспитание волевых качеств должно быть постоянным слагаемым содержания тренировочного процесса, объектом внимания и сознательных усилий тренера-преподавателя.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

* осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности; постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
* использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями (поступками);
* понимание и осмысление задач и действий на предстоящих тренировочных занятиях или соревнованиях;
* создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;
* использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
* строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий, участие в культурно-образовательных мероприятиях;
* выполнение самостоятельных волевых решений;
* воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высших спортивных результатов;
* умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;
* обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Теоретическая подготовка и моральное воспитание должны быть тесно взаимосвязаны с волевой подготовкой.

*Психологическая подготовка*

Основные задачи психологической подготовки - формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера-преподавателя, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека. Спортсмены должны знать, что такое восприятие, представление, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

* формирование значимых морально-волевых качеств;
* совершенствование свойств внимания;
* создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
* развитие координационных способностей;
* овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнения;
* овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
* овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;
* развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
* овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
* создание уверенности в своих силах;
* формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
* воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является *достижение состояния готовности к соревнованиям,* выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизоваться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

* словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
* выполнение посильных задач для достижения результата;
* введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
* применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
* смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

* формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
* воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
* выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
* сохранение нервно-психической свежести;
* предупреждение перенапряжений;
* овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера-преподавателя подготовить обучающегося к тому этапу его спортивной деятельности, когда стрелок высокой квалификации обязан *самостоятельно* оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием.

Такую подготовку следует начать с первых шагов юного стрелка. Тренер-преподаватель должен строить многолетний тренировочный процесс так, чтобы подготовленный технически стрелок, став мастером спорта, владел приемами саморегуляции в совершенстве. Сообщая обучающимся общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер-преподаватель должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Саморегуляция - это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. Для того чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера-преподавателя на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

*Для снижения уровня возбуждения* с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1) словесные воздействия:

* переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
* переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);
* самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
* самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

2) приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

* задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
* регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
* последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
* чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
* успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

*Для повышения уровня возбуждения* с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1) словесные воздействия:

* концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
* настройка на использование своих технических и физических возможностей;
* создание представлений о преимуществах над соперниками;
* мысли о высокой ответственности за результат выступления;
* самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

2) приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

* использование «тонизирующих» движений;
* регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
* использование элементов разминки;
* возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надежным способом регуляции психоэмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является *сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.*

После соревнований тренеру-преподавателю и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить обучающегося не только внимательно относится к замечаниям тренера-преподавателя, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны. Помощь педагога-психолога весьма желательна.

**Судейская практика**

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Статья 6.1.2. действующих на территории России правил соревнований МФСС по пулевой стрельбе гласит: *«*Все официальные лица соревнований, спортсмены, тренеры и руководители команд должны знать правила МФСС и должны настаивать на их выполнении*».* Международная федерация стрелкового спорта (МФСС) каждые четыре года, с 1 января следующего за Олимпийскими играми года, вносит изменения, и дополнения в Международные правила соревнований. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым союзом России в правила соревнований Российской Федерации. Все, кто связан с подготовкой спортсменов и с судейством соревнований, должны быть в курсе этих изменений, знать их.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом тренировочном занятии.

В правилах соревнований изложены требования к поведению стрелка в тире, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения правил обуславливают технику выполнения выстрела, а часто и тактику выступлений в соревнованиях. Стрелки должны твердо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда стрелок по незнанию им правил допускает нарушение. При возникновении спорных ситуаций твердое знание стрелками и тренерами действующих правил создает возможность их разрешения в обстановке добросовестности, объективности, беспристрастности, в соответствии с правилами соревнований.

Обучающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

Для практического закрепления полученных знаний правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах всех видов стрельбы проводить в режиме соревнований. Стрелки группы или соседних групп поочередно выполняют обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренеров-преподавателей с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

*Предметом постоянного внимания должно быть соблюдение мер безопасности.* Уже на первом занятии начинающие стрелки должны понять, сколь внимательными и ответственными должны они быть при изучении мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб, сколь недопустимо, опасно их несоблюдение.

*Пулевая стрельба - спорт повышенного риска***.** По окончанию изучения «Мер безопасности» следует принять зачеты. Каждый, получивший положительную оценку его знаний, обязан поставить свою подпись в журнале «Проведение инструкций по мерам безопасности, правилам обращения с оружием и поведения в тирах». Начинающий стрелок сознательно берет на себя ответственность за свое поведение в дальнейшем. Периодические повторение и напоминания правил безопасности необходимы в группах всех этапов подготовки: они подкрепляют знания, важнейшие для стрелков. В начале *каждого* учебного года необходимо проводить занятие-проверку знаний учащимися мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб. Эти знания следует оценить, после чего каждый вновь ставит свою подпись в соответствующем журнале. Знание раздела правил соревнований «Меры безопасности» - одно из главных условий обеспечения безопасности проведения занятий и соревнований по стрелковому спорту.

*Вопросы безопасности должны быть объектом внимания тренера-преподавателя и обучающихся постоянно.*

Изучение правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил стрельбы из оружия того вида, в котором специализируется обучающийся. Если спортсмен захочет стать полноценным судьей, то ему следует глубоко изучить правила стрельбы из двух других видов оружия. Знание правил соревнований по всем дисциплинам является обязательным, так как в Российской Федерации нет званий судей по отдельным дисциплинам. Есть звание «Судья по пулевой стрельбе». Отсюда и необходимость знать правила соревнований по всем дисциплинам.

**3.4.2 Рекомендованные показатели соревновательной деятельности**

Рекомендованные показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 14.

**Таблица 14**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований/год обучения | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 |

**3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.**

Исходным моментом в подготовке спортсмена, в том числе стрелка, является система отбора и спортивной ориентации. Она направлена на выявление одаренных детей и определение перспективных направлений достижения высоких результатов на основе индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Система спортивного отбора в пулевой стрельбе, как, впрочем, и в любом другом виде спорта, представляет собой комплекс педагогических, психологических, социологических, медико-биологических и других видов исследований, в ходе которых выявляются задатки и способности ребенка, которые в наибольшей мере соответствуют требованиям избранного вида спорта. Известно, что спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс

Отбор осуществляется в четыре этапа. I этап – первичный - индивидуальный отбор при зачислении в спортивную школу. II этап – выявление наиболее перспективных обучающихся по результатам контрольных испытаний (промежуточная аттестация по итогам учебного года) III этап – отбор детей при переходе на спортивную подготовку. IV этап – отбор лидеров в сборные команды города, области.

На первом этапе происходит массовый просмотр и отбор детей из числа желающих заниматься пулевой стрельбой для зачисления детей в группы 1 года обучения. Отбор в группы 1 года обучения – это очень ответственное мероприятие, которое в дальнейшем во многом определяет эффективность работы тренера-преподавателя и успешность выступлений учащихся центра на соревнованиях. Как показывает анализ спортивной практики, в настоящее время осуществление спортивного отбора и прогнозирования успешности выступлений спортсменов еще недостаточно эффективны. По мнению современных ведущих специалистов, в пулевой стрельбе прогноз результативности спортсменов оправдывается на 40-60%. Спортивно одаренные дети не всегда попадают в спортивные школы, которые реализуют программу «Пулевая стрельба», а достижения занимающихся оказываются гораздо ниже ожидаемых.

На первом этапе отбора имеет смысл остановиться подробнее, так как его проведение требует выработки определенных механизмов его осуществления. Современные методики отбора, помимо оценки уровня проявления базовых физических качеств, предлагают такие критерии отбора детей для занятий пулевой стрельбой, как

1) состояние здоровья детей, в том числе острота зрения, отсутствие нарушений осанки;

2) возраст ребенка – 9-12 лет;

3) свойства психики – оцениваются путем тестирования и наблюдения;

4) специализированные двигательные способности – способность сохранять устойчивость статического равновесия с оружием и без него, способность к концентрации внимания и осуществлению реакцию выбора на появляющийся сигнал.

Для оценки специализированных качеств предлагаются различные методики, например, удерживание стрелкового оружия, сохраняя колебательные движения в пределах минимального диаметра относительно центра пневматической мишени № 8 в течение 3 секунд; выполнение упражнения «поза Ромберга» (положение стоя со сдвинутыми вместе стопами, с закрытыми глазами и вытянутыми прямо перед собой руками и его модификации) на максимальное время ее удержания; выполнение упражнения «изготовка для стрельбы» с оружием в положении стоя на длительность удержания положения; оценка способности концентрировать внимание и осуществлять реакцию выбора на появляющийся сигнал с помощью различных, в том числе компьютерных тренажеров.

К сожалению, реализовать предложенную методику не всегда оказывается возможным, однако даже минимальное количество тестов, ориентированных на выявление как базовых, так и специализированных способностей позволяет в будущем добиваться более высоких результатов.

К числу позитивных факторов, позволяющих повысить эффективность первичного отбора, стало введение в практику Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Мы, в качестве проводящей стороны, получили возможность наблюдать за поведением тестируемых во время осуществления выстрела, реакцией на результат, уровнем результативности стрельбы.

Массовый просмотр детей в таких условиях позволяет осуществить предварительный прогноз и предложить пройти индивидуальный отбор для занятий пулевой стрельбой.

Пулевая стрельба – сложный вид спорта, требующий терпения, многократного повторения одних и тех же упражнений, достаточно длительного нахождения в неподвижной, статичной позе. А детям чаще всего хочется просто «стрелять» и «попадать в цель». То, что результат в стрельбе сопряжен с напряженной физической и психической работой, часто приводит к снижению интереса к занятиям. Поэтому внедряются различные технологии и методики, которые позволяют стимулировать и поддерживать интерес к тренировкам.

Итак, сознательный выбор ребенком пулевой стрельбы, сопряженный с прохождением индивидуального отбора и выявлением задатков и способностей, которые могут развиться в ходе тренировочного процесса, повышают эффективность работы в тренера преподавателя и учащегося.

Однако собственно только первичный отбор не определяет успеха образовательной деятельности, после его проведения рекомендуется наблюдать за годовым приростом результатов детей в контрольных стрельбах и контрольных соревнованиях, посещаемостью тренировочных занятий, желанием продолжать активно заниматься пулевой стрельбой и добиваться дальнейшего прогресса в спортивных достижениях.

**3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

*1.Общие требования безопасности.*

1.1. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира и стрельбища возлагается на лиц, организующих и проводящих стрельбы.

1.2. Ответственность за порядок в тире и на стрельбище и за соблюдение мер безопасности во время стрельбы возлагается на тренера-преподавателя.

1.3. К занятиям допускаются только обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр.

1.4. В тире и на стрельбище категорически запрещается:

* проводить стрельбы из неисправного оружия;
* брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
* заряжать или перезаряжать оружие до команды руководителя стрельбы;
* направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а также на людей;
* прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди;
* выносить заряженное оружие с линии огня без вставленной лески;
* находиться на линии огня, (кроме очередной, стреляющей смены);
* оставлять на линии огня заряженное оружие.

1.5. Выдача патронов производится по распоряжению тренера-преподавателя только на линии огня. Если показ попаданий производится после каждого выстрела, то стрелкам выдается только по одному патрону.

1.6. Заряжение оружия производится только на линии огня, после команды тренера-преподавателя стрельбы «Старт!».

1.7. Чистка оружия производится только в специально отведенных местах.

1.8. Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.

1.9. Стрелок обязан:

* держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня с начала стрельбы и до ее окончания, либо со вставленной леской;
* держать оружие на линии огня дульной частью ствола только в направлении стрельбы вверх (под углом не более 60° к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;
* по команде «Стоп, разряжай!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и вставить леску.

1.10. Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт и местные органы полиции.

1.11. Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения тренера-преподавателя после осмотра оружия.

1.12. Если тренировка проходит на открытом стрельбище, стрельба разрешается с разных дистанций.

*II. Требования безопасности перед началом занятий*

2.1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе.

2.2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.

2.3. При слабом зрении надеть очки.

2.4. Положить гимнастические маты (коврики) на огневом рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы из позиции лёжа.

*III. Требования безопасности во время занятий*

3.1. Выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя.

3.2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя..

3.3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.

3.4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.

3.5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

3.6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.

3.7. Получать патроны только на линии огня.

3.8. Заряжать оружие только на линии огня по команде «Старт!»

3.9. Держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

3.10. Держать оружие на линии огня стволом вверх под углом 60 град. в направлении стрельбы.

3.11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

*IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях*

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, по команде тренера-преподавателя организованно, без паники покинуть стрелковый тир.

4.3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

*V. Требования безопасности по окончании занятий*

5.1. После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.

5.2. Чистку оружия производить по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.

5.3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб и осмотра оружия тренером-преподавателем.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Обо всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру-преподавателю.

**4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Примерный план воспитательной работы представлен в таблице 15

**Таблица 15**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | Мероприятие | Ответственный за организацию мероприятий |
| Сентябрь | День знаний.  Выборы старост в группах.  Проведение бесед с обучающимися по темам безопасность дорожного движения, правила ТБ на занятиях. | Тренер-преподаватель |
| Октябрь | День учителя.  День пожилого человека (акция «Поздравь ветерана»).  Пропаганда ЗОЖ.  Беседы с родителями. | Тренер-преподаватель |
| Ноябрь | День согласия и примирения.  Мероприятия, посвященные Дню матери.  Фестиваль спортивных семей.  Участие в городских мероприятиях, посвященных освобождению Калача от немецко-фашистских захватчиков | Тренер-преподаватель |
| Декабрь | Организация мероприятий , посвященных Дню героя России.  Беседы с родителями.  Организация празднования Нового года в группах. | Тренер-преподаватель |
| Январь | Спортивные мероприятии на зимних каникулах  Участие в городских новогодних мероприятиях | Тренер-преподаватель |
| Февраль | День защитника Отечества  Участие в городских и районных мероприятиях, посвященных окончанию Сталинградской битвы. | Тренер-преподаватель |
| Март | Международный женский день  Беседы с родителями.  Участие в акции «Нет наркотикам»  Организация весенних каникул. | Тренер-преподаватель |
| Апрель | День космонавтики  Акция «Чистый город, чистая школа» | Тренер-преподаватель |
| Май | Участие в городских спортивно-массовых мероприятиях.  День Победы. Встречи, поздравления ветеранов.  Посещение спортивных мероприятий по пулевой стрельбе | Тренер-преподаватель |
| Июнь, июль | День защиты детей.  День независимости России  Спортивно-оздоровительная работа в лагерях | Тренер-преподаватель |

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность многолетней подготовки обучающихся.

Виды контроля:

1. Текущий контроль (ведется на каждом тренировочном занятии, цель – оценка усвоения изучаемого материала).
2. Рубежный контроль (оценка результатов выступления в соревнованиях).
3. Промежуточный контроль - выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке. Проводится два раза в год (октябрь и апрель).
4. Итоговый контроль - выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке после усвоения Программы.

Уровень результатов обучающихся не должен быть ниже приведенных в таблицах 10-12.

Итоги проведенных контрольно-переводных нормативов анализируются, рассматриваются на заседаниях педагогического совета ДЮЦ «Танаис», выдаются рекомендации по корректировке ОФП и СФП, которые доводятся до сведения обучающихся и их родителей.

**5.1.Комплексы и таблица контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

**Прыжки на скакалке.** Выполняются прыжки на двух ногах без подскоков. Подсчитывается количество раз.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.** Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти - вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в и. п. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук. Ошибки.

1) Касание пола бёдрами.

2) Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги».

3) Разновременное разгибание рук.

**Подъем туловища из положения лёжа.** Выполняется из и. п. лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Обучающийся выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и. п.. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой - удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки.

1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).

2) Отсутствие касания лопатками мата.

3) Пальцы разомкнуты «из замка».

4) Смещение таза.

**Бег 500 м, 1000 м.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы лежа.** Выполняется на огневом рубеже, обучающийся выполняет изготовку, результат фиксируется в минутах и секундах.

**Удержание винтовки в позе-изготовке стоя.** Выполняется на огневом рубеже, обучающийся выполняет изготовку, результат фиксируется в минутах и секундах.

Контрольно-переводные упражнения по общей и специальной физической подготовке для обучающихся по предпрофессиональной программе по виду спорта пулевая стрельба представлены в таблице 16.

**Таблица 16**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Юноши | | | | | | Девушки | | | | | |
| Контрольное упражнение/год обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз) | 20 | 23 | 25 | 30 | 35 | 40 | 20 | 23 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) | 7 | 8 | 9 | 12 | 15 | 17 | 5 | 7 | 8 | 10 | 12 | 15 |
| Бег 500 м (мин, с) | 3.20 | 3.15 | 3.10 |  |  |  | 3.30 | 3.20 | 3.10 |  |  |  |
| Бег 1000 м (мин, с) |  |  |  | 7.20 | 7.10 | 7.00 |  |  |  | 9.00 | 8.20 | 8.00 |
| Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 25 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 23 |
| Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы лежа (мин, с) | 8.00 | 9.00 | 10.00 | 17 | 18 | 19 | 6.00 | 7.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 |
| Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы стоя (мин, с) |  |  |  | 6 | 7 | 8 |  |  |  | 13 | 15 | 16 |
| ВП-20 | 140 | 140 | 150 |  |  |  | 150 | 150 | 160 |  |  |  |
| ВП-30 |  |  |  | 260 | 270 | 275 |  |  |  | 255 | 265 | 270 |

**5.2 Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части Программы**

1. История развития спорта в современном мире.
2. История развития пулевой стрельбы.
3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
4. Значение занятий физкультурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: Закон о физической культуре и спорте, ФССП
6. Этика в спорте.
7. Правила по пулевой стрельбе.
8. Основы антидопинговых правил в мире и в России.
9. Гигиенические знания, умения и навыки
10. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни
11. Основы здорового питания.
12. Способы формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
13. Возрастные особенности детей и подростков и влияние на них занятий пулевой стрельбой.
14. Нормы и требования ЕВСК по пулевой стрельбе для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов.
15. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
16. Требования техники безопасности при занятиях пулевой стрельбой.

**5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год в октябре и апреле. Итоговая аттестация в апреле последнего года обучения по Программе.

Перечень контрольно-переводных нормативов для проведения аттестации утверждается Педагогическим советом ежегодно.

Ответственность за организацию и проведение промежуточной аттестации возлагается на заместителя директора по УВР МКУ ДО ДЮЦ «Танаис».

Список аттестационной комиссии, даты проведения готовятся заместителем директора по УВР, утверждаются приказом директора центра за две недели до начала аттестации.

При составлении расписания необходимо учитывать, что в день разрешается проводить аттестацию обучающихся не более чем по 3 нормативам по ОФП, при этом, обучающиеся в день сдачи контрольно-переводных нормативов освобождаются от тренировочных занятий.

Аттестационная комиссия состоит из 5 человек. Допускается присутствие представителей муниципальных органов управления образования.

Начало аттестации: определяется расписанием.

Место проведения - места проведения тренировочных занятий.

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется тренером-преподавателем и членами аттестационной комиссии. После объявления результатов протоколы поступают в ДЮСШ.

Ход и итоги промежуточной аттестации протоколируются, протоколы хранятся в ДЮСШ в течение пяти лет.

Обучающимся, не справившимся с двумя и более нормативами по результатам промежуточной аттестации, предоставляется право пересдать контрольно-переводные нормативы в августе или решением Тренерско-педагогического совета, остаться на повторном этапе обучения.

**5.4. Программные требования к результатам освоения Программы базового уровня сложности 1-2 год обучения**

* Формировать у обучающихся установку на здоровый образ жизни.
* Разностороннее развивать личность обучающихся.
* Повышать двигательную активность обучающихся, укреплять их здоровье.
* Выполнить контрольно-переводные нормативы.
* Знать и уметь выполнять общие требования к изготовкам для стрельбы «лёжа» - группы винтовочников;

**3-4 год обучения**

* Формировать стойкий интерес к занятиям пулевой стрельбой.
* Всесторонне гармоничное развивать физические качества, укреплять здоровье обучающихся.
* Освоить основные приемы техники стрельбы: освоить изготовку и выработку устойчивости для стрельбы лёжа с упора и с применением ремня; освоить основные элементы выполнения выстрела: прицеливание; управление спуском, дыхание.
* Провести отбор способных к занятиям по пулевой стрельбе обучающихся.
* Выполнить контрольно-переводные нормативы.
* Выполнить 3 спортивный разряд.

**5-6 год обучения**

* Повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
* Совершенствовать основные элементы техники выполнения выстрела: осмысление, углубление и закрепление полученных знаний.
* Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела в избранном виде оружия.
* Приобрести опыт и достигнуть стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пулевая стрельба.
* Укреплять здоровье обучающихся.
* Выполнить контрольно-переводные нормативы.
* Подтвердить 3спортивный разряд.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
3. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. — М.: ДОСААФ, 1982.
4. [Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам](http://ivo.garant.ru/document?id=72015140&sub=0).
5. Постановление Администрации города Ростова-на-Дону № 705 от 11.08.2015 г.
6. Постановление Администрации города Ростова-на-Дону № 153 от 19.02.2016 г.
7. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Справочник по спортивной стрельбе/ Ж. Бозержан ; пер. с франц. Исаковой Е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006.
9. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
10. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденный приказом Министерства спорта России № 35 от «19» января 2018
12. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. — М.: Физкультура и спорт, 1962
13. [Стрелковый союз России](Стрелковый%20союз%20России): <http://shooting-russia.ru/>.
14. Международная федерация спортивной стрельбы: <https://www.issf-sports.org/>
15. Европейская стрелковая конфедерация: http://www.esc-shooting.org/